



	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
		20日(火)	21日(水)	22日(木)	19日(月)	23日(金)
献立	御飯 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつとコーンのソテー かぼちゃとわかめのみそ汁 果物(オレンジ)	御飯 太刀魚の塩焼き かぼちゃの甘煮 豆腐とほうれん草のすまし汁 果物(オレンジ)	御飯 タンドリーチキン(皮付き) 切り干し大根ときゅうりのサラダ なすと油揚げのみそ汁 カルシウムたまごボーロ	御飯 お好み焼き(マヨドレ) 大根のツナ煮 豆腐とえのきの味噌汁 果物(バナナ)	パン(イエローロール) ささみのフライ ひじきのごま風味サラダ(マヨドレ) 新たまねぎとウインナーのコンソメスープ ぶどうゼリー	御飯 さわらのみそ焼き きゃべつときゅうりのフレンチサラダ かきたま汁 果物(オレンジ)
材料	<b>精白米</b> 鶏肉もも皮なし 上白糖 日本酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが だいこん サラダ油 キャベツ 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ <b>すりみそ</b> だし えのきたけ カットわかめ かぼちゃ オレンジ	<b>精白米</b> たちうお(切り身) 食塩 きゅうり かぼちゃ だし こいくちしょうゆ 三温糖 かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 うすくちしょうゆ ほうれんそう オレンジ	<b>精白米</b> 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが にんじん 切り干し大根 きゅうり ロースハム ごま油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ <b>すりみそ</b> だし 油揚げ なす かいわれ カルシウムたまごボーロ	<b>精白米</b> 豚ももミンチ 食塩 キャベツ ねぎ 鶏卵 干し桜えび(無着色) かつお粉 薄力粉 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 山芋パウダー いか天入り天かす お好みソース 日清 マヨドレ 糸花鰹 あおのり だいこん にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん こいくちしょうゆ <b>すりみそ</b> だし 豆腐(絹ごし) えのきたけ カットわかめ バナナ	NEGイエロー30g×1ヶ 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク にんじん ひじき こいくちしょうゆ きゅうり コーン缶 日清 マヨドレ ごま こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 <b>新たまねぎ</b> ウインナーソーセージ パセリ ぶどうジュース 上白糖 イナアガー	<b>精白米</b> さわら <b>すりみそ</b> 本みりん 三温糖 にんじん キャベツ きゅうり サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ 新たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 鶏卵 オレンジ
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>★地元のおやさい使っています！ (普賢寺ふれあいの駅より納品) <b>精白米 すりみそ 新たまねぎ</b></p> </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p><b>お楽しみ給食</b> 「虫歯予防デー」</p> </div>						

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	26日(月)	27日(火)	28日(水)		30日(金)	29日(木)
献立	御飯 牛肉と大根の煮物 スイートポテトサラダ(マヨドレ) 新たまねぎとわかめの中華スープ 果物(キウイ)	御飯 鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐の卵とじ なすとえのきのみそ汁 果物(オレンジ)	北海道ミルクパン 1P 大豆のミートソース煮 キャベツのツナマヨサラダ(マヨドレ) コーンポタージュ 果物(バナナ)	御飯 豚肉のみそ焼き ほうれんそうとえのきのごま和え だいこんとわかめのみそ汁 果物(キウイ)	あんかけうどん 豚肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) ヨーグルト(ストロベリー)	御飯 あじの蒲焼き ほうれん草とウインナーのソテー かぼちゃとわかめのみそ汁 まんまるソフトせんべい
材料	<b>精白米</b> 牛肉 もも肉 だいこん にんじん 生しいたけ しょうが <b>すりみそ</b> 上白糖 本みりん かつお・昆布だし さつまいも コーン缶 きゅうり 日清 マヨドレ 食塩 新たまねぎ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 日本酒 ごま油 キウイ(ゴールド)	<b>精白米</b> アトランティックサーモン 塩こうじ きゅうり 高野豆腐 ちりめんじゃこ にんじん 鶏卵 サラダ油 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 日本酒 <b>すりみそ</b> だし なす えのきたけ ねぎ オレンジ	北海道ミルク×1ヶ 豚ももミンチ 牛ももミンチ 水煮だいた 新たまねぎ にんじん さつまいも サラダ油 味の素KKコンソメ ホールトマト水煮缶 上白糖 ウスターソース トマトケチャップ キャベツ ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 冷凍コーン 新たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 有塩バター 牛乳 食塩 上新粉 バナナ	<b>精白米</b> ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 日本酒 こいくちしょうゆ <b>すりみそ</b> ほうれんそう えのきたけ いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 かつお・昆布だし 糸花鰹 だいこん 食塩 うすくちしょうゆ カットわかめ かいわれ キウイ(ゴールド)	干しうどん 豚もも えのきたけ 新たまねぎ ほうれんそう かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 豚ももミンチ 新たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 <b>すりみそ</b> いりごま かぼちゃ ソフール(ストロベリー)	<b>精白米</b> あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 水 きゅうり ほうれんそう ウインナーソーセージ サラダ油 食塩 こしょう <b>すりみそ</b> だし 新たまねぎ カットわかめ かぼちゃ まんまるソフトせんべい
<div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px;"> <p><b>食育の取組② 「見本食」</b> 保育士が子どもさんたちと一緒に食べる給食です。 ★ 大人と一緒に食べることで、苦手なものにもチャレンジしたり、「おいしいね」等のコミュニケーションを図る機会です。 ★ 保護者さまに、ペースト食や押しつぶし食に再調理する前の普通食を見て頂いています。</p> </div>						

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	370Kcal	タンパク質	16.3g	脂質	10.5g	カルシウム	113mg	鉄	2.2mg	ビタミンA	137μg
ビタミンB1	0.23mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	32mg	食物繊維	3.3g	食塩相当量	2g		